TED ふつう Tim Urban 日本語字幕あり #先延ばし #習慣 #ユーモア

先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた

Inside the Mind of a Master Procrastinator | Tim Urban

「笑えるのに、なぜか耳が痛い」



14:04	6,196万	★★★☆☆	5語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

動画はここから
スマホで読み取ると、動画と音声つき単語のページが開きます。

日付 クラス・番号 名前

どんな話？
卒業論文90ページを、締切前の72時間で書き上げた男。彼の頭の中では、目先の楽しみを追う「サル」が舵を奪い、最後に「パニック・モンスター」が飛び起きます。笑って観ているうちに、自分の話だと気づくはず。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do people put things off until the last minute?
なぜ人はギリギリまで物事を後回しにするのだろう？

Q2 What do you usually do instead of studying?
勉強する代わりに、あなたはたいてい何をしていますか？

Q3 Guess: What will the speaker want to tell us?
タイトルと写真から予想：話し手がいちばん伝えたいことは？（日本語OK）

2 キーワードを予習しよう KEY WORDS

5分

#	英語	知ってる度	観る前：意味を予想	観たあと：正しい意味
1	**procrastinate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**deadline**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**distraction**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**motivation**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**habit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は笑いながら内容を追い、2回目は字幕を英語にして、会場が笑った場面の前後の言い回しに注目してみましょう。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

14:04 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、先延ばしの話の全体像をつかむ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、procrastinateなど使える表現を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目は気に入った30秒を選び、声に出してまねる
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

4 話の流れマップ STORY MAP

1回目のあと

それぞれの部分で、話し手が何を言ったか・何を見せたかを、日本語でメモしよう（キーワードだけでOK）。

1 HOOK つかみ	
2 QUESTION 問い	
3 TURN 寄り道	
4 DEPTH 広がり	
5 MESSAGE 締め	

5 聞き取れた英語メモ PHRASE CATCHER

2回目

#	聞き取れた英語（単語・フレーズ）	意味	何分ごろ
1			
2			
3			
4			
5			

聞きどころ

・procrastinate、deadline、decision など、時間や行動を語る語彙が繰り返し出てきやすい話題です。
・コメディ調なので、I mean や you know のような口語的なつなぎ言葉に、耳を慣らす機会になります。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 Are you a procrastinator? Give one example.
あなたは先延ばししがちですか？例を1つ挙げてください。

Q2 What is one way to stop putting things off?
先延ばしをやめる方法を1つ挙げてください。

7 要点を3つにまとめよう 3 KEY POINTS

5分

1

2

3

8 英語で意見を書こう WRITE YOUR OPINION

目標 40〜60語

Q Why do people put things off even when they know it is bad?
悪いと分かっていても、人はなぜ物事を後回しにするのでしょうか。

P **結論・意見** I think (that) ... In my opinion, ...	
R **理由** This is because ... The main reason is ...	
E **例・体験** For example, ... In the talk, the speaker ...	
P **もう一度結論** That is why ... So, I believe ...	

使ったキーワード _____ 語数 _____ 語

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

9 単語チェック VOCABULARY CHECK

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **procrastinate**
2 **deadline**
3 **distraction**
4 **motivation**
5 **habit**

☐ a やる気
☐ b 習慣
☐ c 先延ばしにする
☐ d 気晴らし・気を散らすもの
☐ e 締切

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

先延ばしにする p＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

習慣 h＿＿＿＿

締切 d＿＿＿＿＿＿＿

気晴らし・気を散らすもの d＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

やる気 m＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：脳・心理・行動 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「脳・心理・行動」テーマとつながっています。下の語から選んで入れよう（形を変えてもOK）。

WORD BANK: **empathy** / **perception** / **instinct** / **retain** / **unconscious** / **attention**

1 Reading stories can develop _____ for other people.
物語を読むことで、他の人への共感が育つことがあります。

2 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

3 We _____ more information when we review it regularly.
定期的に復習すると、より多くの情報を覚えていられます。

4 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

5 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

6 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

11 1分リテル RETELL

話す

トークの内容を1分で人に説明しよう（日本語→英語の順でもOK）。使えたキーワードに✓。

☐ **procrastinate** ☐ **deadline** ☐ **distraction** ☐ **motivation** ☐ **habit**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：冒頭の自己紹介から本題に入る部分が使いやすいでしょう。語りのテンポが一定で、笑いどころの前後の間まで真似できます。

☐☐☐ 1. まず小声でなぞり、間の取り方と強弱だけをつかむ。最初は意味を気にしなくてOKです。
☐☐☐ 2. 笑いの直前の声の下げ方や抑揚を、字幕なしでそっくり真似する。
☐☐☐ 3. 録音し、自分の話す間が原音より短くなっていないかを、聞き比べて確かめる。

13 ふりかえり SELF-CHECK

タイトルと話し手を、人に説明できる	◎ ○ △
キーワード5語の意味が言える	◎ ○ △
話の流れを3つ以上に分けて説明できる	◎ ○ △
観たあとの問いに、英語で答えられた	◎ ○ △
英語で意見を40〜60語書けた	◎ ○ △

このトークで心に残ったひとこと・次に観たいトーク

次のおすすめ：「学校は、創造性を殺しているのか？」「批判的思考力を高める5つのコツ」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」→ haradaeigo.com/tedhacks/talks/

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

2・9 キーワードの意味

1. **procrastinate** 先延ばしにする
2. **deadline** 締切
3. **distraction** 気晴らし・気を散らすもの
4. **motivation** やる気
5. **habit** 習慣

9A マッチング

1-c 2-e 3-d 4-a 5-b

9B スペル

procrastinate / distraction / habit / motivation / deadline

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **empathy**
2. **instinct**
3. **retain**
4. **attention**
5. **unconscious**
6. **perception**

7 要点の例

1. **笑いながら自己診断**:自分にも当てはまる場面が次々に出てきて、笑っているうちに自分のクセが見えてきます。「分かる！」と声が出るかもしれません。
2. **身近な場面の英語**:動画の見すぎやネットでの寄り道、窓の外をぼんやり眺める時間など、だれもが知る場面で話が進みます。日常語だけで伝える工夫は、英作文にも真似できます。
3. **後回しの場面に重ねる**:宿題、受験勉強、仕事の準備など、動けない場面はだれにでもあります。自分ならどうかと重ねて観ると、使いどころが見つかります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:自分自身の体験を笑い話として語りはじめ、会場の空気をやわらげながら、聞き手を一気に話へ引き込む流れです。
2. **問い**:先延ばしをする人の頭の中では、いったい何が起きているのか。その素朴な疑問を軸にして話が進みます。
3. **寄り道**:動画の見すぎやネットでの寄り道、窓の外を眺める時間など、先延ばしの「あるある」が次々に語られます。
4. **広がり**:締切のある仕事だけでなく、期限のないことにも話が広がり、笑いの中に少しだけ真剣な空気が混ざります。
5. **締め**:笑いのあとで、聞き手に「自分の場合はどうだろう」と静かに考えさせる終わり方になっています。

観終わると身につくこと

自分の後回しグセを、責めるより先に観察できるようになります。身近な語彙で説明する型も見えるので、英語で自分の悩みを話す練習にもつなげやすくなります。

このトークで伸びる力

日常語だけで話が進むので、宿題・締切・習慣といった身近な語彙が自然に入ります。「たとえ話→主張」の型が明快で、英作文の説明パターンの手本になります。

授業プラン(50分)

0〜5分	導入	ワークシート①の問いをペアで話す(日本語OK)
5〜10分	単語	キーワード予習。知ってる度チェック→意味の予想
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は15分。続きは宿題に)
20〜25分	確認	ペアで話の流れを説明し合う。聞き取れた英語をシェア
25〜31分	2回目	気に入った区間(5〜6分)を英語字幕で
31〜46分	書く	③観たあとの問い＋英語で意見(PREP)
46〜50分	共有	2〜3人が発表。④の自己評価

こんな人に

- 宿題や勉強を後回しにしがちな人
- ユーモアのある英語に慣れたい人
- 日常語で英語を聞き取りたい人

タイプ別の使い方

高校生:日本語字幕でまず笑って観てから、英語字幕で気に入った表現を数個集めます。テスト前の自分と重ねて観ると、いっそう楽しめます。

受験生:自分の行動を客観的に分析する話なので、自由英作文で使える意見の型を集める素材になります。勉強計画の見直しにも役立ちます。

大学生:ゼミ発表にも使えるユーモアの入れ方を分析できます。内容を要約して自分の意見を足す、英語スピーキングの練習にも向いています。

社会人:雑談で使えるくだけた言い回しを見つけやすい動画です。通勤中に冒頭だけを繰り返し聞いて、口を慣らす使い方もできます。

つまずきポイント

- 冗談の意味が取れないときは、無理に全部訳さず、まず全体の流れと笑いどころだけをつかむようにします。
- 口語表現が多いので、一語ずつ訳そうとしないこと。ひとかたまりのフレーズとして丸ごと覚えると、シャドーイングも楽になります。
- 14分あるので、初回は全部を細かく分析せず、冒頭の数分だけを深く使う形にすると、無理なく続きます。

入試とのつながり

時間管理・心理・教育に関するテーマは、英語長文や自由英作文で扱われやすい分野です。この動画は、そのときに使う語彙と意見の型を、楽しく身につける入口になります。

豆知識

話し手のTim Urbanは、図解つきの長文記事で人気のブログ「Wait But Why」の書き手として知られています。

採点のめやす(英作文 8)

内容(問いに答えている)3点／理由と例 3点／英語の正確さ 2点。キーワードを使えたら＋1点のボーナス。

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。